

МРНТИ: 15.21.41

10.51889/1728-7847.2023.1.74.012

Б.Ш. Байжуманова<sup>1</sup>, Ш. Арзымбетова<sup>2</sup>, Ф.А. Сахиева<sup>3</sup>, Б.Ш. Ибатуллин<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

<sup>2</sup>Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті, Шымкент, Қазақстан

<sup>3</sup>М.Әуезов атындағы Оңтүстік-Қазақстан Мемлекеттік университеті,  
Шымкент, Қазақстан

<sup>4</sup>Сағадат Нұрмағамбетов атындағы Құрлық әскерлерінің Әскери институты,  
Алматы, Қазақстан

## СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТЫН ЗЕРТТЕУ

### Аңдатпа

Мақалада жастардың психикасына әсер ететін факторлардың жиілеуі, ақпараттық кеңістіктің шексіздігі, әлемдік өзгерістердің қарқындылығы баяндалады, соның негізіндегі студенттердің психологиялық әл-ауқат деңгейлері зерттелінеді. Психологиялық әл-ауқаттың көріну сипаты ретінде студенттердің өзін қоршаған ортамен қаншалықты позитивті қатынас құратындығы, ой-пікірі мен іс-әрекеті тұрғысынан автономдылығы, тұлғалық өсуге ниеттілік деңгейі, өмірлік мақсаттардың күші, әлеуметтік ортамен үйлесімділігі мен өзін-өзі қабылдау шкалалары зерделінеді. Зерттеуге Қазақстанның бірнеше жоғары оқу орындарынан 18-25 жас аралығындағы 284 студент қатысты. Риффтің «Психологиялық әл-ауқат шкаласы» сауалнамасы жүргізіліп, студенттердің психологиялық әл-ауқат деңгейлері әр шкала көрсеткіштері бойынша анықталады. Мақалада шетел зерттеулерінің мәліметтері негізінде қазақстандық, вьетнамдық, ресейлік студенттердің психологиялық әл-ауқат деңгейлері туралы ақпараттар беріледі. Сондай-ақ, студенттердің психологиялық әл-ауқатын жақсартуға байланысты ұсыныстар қарастырылған.

**Түйін сөздер:** студенттер, психологиялық әл-ауқат, позитивті қатынас, тұлғалық өсу, автономия, өмірлік мақсаттар, өзін-өзі қабылдау.

Байжуманова Б.Ш.<sup>1</sup>, Арзымбетова Ш.<sup>2</sup>, Сахиева Ф.А.<sup>3</sup>, Ибатуллин Б.Ш.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

<sup>2</sup>Южно-Казахстанский государственный педагогический университет, Шымкент, Казахстан

<sup>3</sup>Южно-Казахстанский Государственный университет им. М.Ауезова, Шымкент, Казахстан

<sup>4</sup>Военный институт Сухопутных войск им. С.Нурмагамбетова, Алматы, Казахстан

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

### Аннотация

В статье излагается частота факторов, влияющих на психику молодежи, бесконечность информационного пространства, интенсивность мировых изменений, на основе которых исследуются уровни психологического благополучия студентов. В качестве характерной черты проявления психологического благополучия изучаются масштабы того, насколько позитивно учащиеся строят отношения с окружающей их средой, насколько автономны мысли и действия, уровень стремления к личностному росту, сила жизненных целей, гармония с социальной средой и самопринятие. В исследовании приняли участие 284 студента в возрасте от 18 до 21 года из нескольких вузов Казахстана. Проводился опрос по «Шкале психологического благополучия Риффа», в ходе которого уровни психологического благополучия студентов

определяются по показателям каждой шкалы. В статье представлена информация об уровне психологического благополучия казахстанских, вьетнамских, российских студентов на основе данных зарубежных исследований. Также рассмотрены рекомендации, связанные с улучшением психологического благополучия студентов.

**Ключевые слова:** студенты, психологическое благополучие, позитивное отношение, личностный рост, автономия, жизненные цели, самопринятие.

*Baizhumanova B. <sup>1</sup>, Arzymbetova Sh. <sup>2</sup>, Sakhiyeva F. <sup>3</sup>, Ibatulin B. <sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Eurasian National University L.N. Gumilyov, Astana, Kazakhstan*

*<sup>2</sup>South Kazakhstan State Pedagogical University, Shymkent, Kazakhstan*

*<sup>3</sup>South Kazakhstan State University M. Aueзов,*

*<sup>4</sup>The Military Institute of the Ground Forces Sagadat Nurmagambetov, Almaty, Kazakhstan*

## RESEARCH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

### *Abstract*

The article describes the frequency of factors affecting the psyche of young people, the infinity of the information space, the intensity of world changes, on the basis of which the levels of psychological well-being of students are studied. As a characteristic feature of the manifestation of psychological well-being, the scales of how positively students build relationships with their environment, how autonomous thoughts and actions are, the level of striving for personal growth, the strength of life goals, harmony with the social environment and self-perception are studied. The study involved 84 students aged 18 to 21 from several universities of Kazakhstan. A survey is conducted on the "Ryff's Psychological Well-being Scale", during which the levels of psychological well-being of students are determined by the indicators of each scale. The article presents information about the level of psychological well-being of Kazakh, Vietnamese, and Russian students based on data from foreign studies. Recommendations related to improving the psychological well-being of students are also considered.

**Keywords:** students, psychological well-being, positive attitude, personal growth, autonomy, life goals, self-perception.

**Кіріспе.** Қазіргі кезде адам психикасына әсер етіп жатқан факторлар жиілеп барады. Сыртқы әлеуметтік және экономикалық жаңа қарқынды өзгерістер, ақпараттық кеңістіктің адам санасынан алда жүруі, әлбетте жастардың психологиялық жағдайына едәуір септігін тигізеді. Осы орайда, соңғы жылдары психологиялық әл-ауқат мәселесін зерттеу өзекті болып отыр. Оған басты себеп ақпараттық кеңістік шексіздігінің, әлеуметтік-экономикалық құбылыстың адам психикасына едәуір әсер етіп отыр. Қоғамда жастардың болашаққа сенімсіздігі, қазіргі әлеуметтік-экономикалық өзгерістердің тұрақсыздығына орай белгісіздікті сезіну, жеке уақытты дұрыс пайдалана алмауы сияқты кейбір дағдарыстар студенттердің жалпы психологиялық әл-ауқатын көрсетеді.

Психологиялық әл-ақуал – әлеуметтік-психологиялық құбылыс ретінде өзекті мәселелер қатарына жатады. Елдің тұрақтылығы мен өркендеуі жастардың психологиялық ахуалына, өзіндік ұстанымдары мен өмірлік қайраттанушылықтарына, психологиялық қауіпсіздікті сезіне алуына байланысты.

Психологиялық әл-ауқат мәселелерінің психология ғылымының теориясы мен практикасында терең қарастырылу себебі, тұлғаның өз ортасында жайлы сезінуі, тұлғаның ішкі үйлесімділікті сезінуі, өмірлік мақсаттарының айқын болуы, сыртқы ортаға жағымды қатынас құруы сияқты позитивтілік – қоғамның психологиялық саулығын қамтамасыз етеді. Ал бұл дегеніміз психология ғылымының негізгі міндеттері болып табылады.

Студенттердің психологиялық әл-ауқатының жақсартуға байланысты міндеттерді шешу үшін, алдымен психологиялық әл-ауқаттың көріну сипаттарын, студенттердің өзіндік психологиялық ішкі үйлесімділігіне әсер ететін факторларды айқындау қажет. Қазіргі таңда психологиялық әл-ауқат мәселесі шетелдерде де, отанымызда да кеңінен зерттелініп келеді.

**Зерттеу мәліметтері және методологиялық әдістер.** Психологиялық әл-ауқат ұғымына тоқтала кетсек, N.Bradburn 1969 жылы өзінің «Психологиялық әл-ауқаттың құрылымы» атты еңбегінде осы ұғымға анықтама береді. Оның тұжырымдамасы бойынша психологиялық әл-ауқат ұғымын – жалпы өмірлік қанағаттанушылықпен, бақытты субъективті сезінуімен байланыстыра отырып, психологиялық әл-ауқаттың моделін ұсынады. N.Bradburn күнделікті өмірдегі жағдаят-тардың адамға жағымды немесе жағымсыз әсер етуі негізінде жинақталып, адам санасында белгілі бір күйдің қалыптасуы салдарынан психологиялық ахуалы көрінетіндігін пайымдайды.

Тұлғаның психологиялық әл-ауқатына жан-жақты әсер ететін объективті және субъективті факторларға (N.Bradburn, C.Riff, және т.б.), талдау жасалса, адамның өмірі мен іс-әрекет саласындағы қанағаттанушылық детерминаттары ретінде тұлғалық, әлеуметтік-мәдени, әлеуметтік-психологиялық факторларды (С.А. Водяха, А.В. Воронина және т.б.) ажыратып көрсетеді. Тұлғаның психологиялық әл-ауқатының негізі ретінде – психологиялық қауіпсіздікті (О.Ю. Зотова, Л.В. Карапетян, 2018) пара-пар қарастыра отырып, аталмыш ұғымды жағдаят-тарды өзіндік бақылаудың когнитивті және эмоциялық компоненттері арқылы тұжырымдайды. Психологиялық денсаулық детерминанты ретінде әлеуметтік орта мен айналасындағылармен өзара әрекеттестігі (Б.С.Братусь, В.Н.Мясищев және т.б.) [1,2] психологиялық әл-ауқат көрісі болып табылады; Вьетнам елінде аталмыш мәселемен айналысқан Нгуен Чан Тхуат и Чынг Тан Ло еңбектерін көруге болады [3].

Қазақстандағы психологиялық әл-ауқат мәселесін психологиялық денсаулық, психологиялық қауіпсіздік, психологиялық қанағаттанушылық, психологиялық күзіреттілік пен психологиялық мәдениет ұғымдарымен тығыз байланыстыра отырып, зерттеген ғалымдар баршылық. Дәлірек айтсақ, А.Р. Ерментаеваның субъектілікті тұлғаның өзіне және өзгелерге деген құнды қатынасы, ізгірухани сипатта болуы – психологиялық ахуалдың бір көрсеткіші бола алады [4]. Г.Б. Ниетбаева өзінің докторлық диссертация жұмысында студенттердің психологиялық денсаулығы дамуының сыртқы және ішкі факторларын айқындай отырып, психологиялық сүйемелдеуді ұстанады [5].

Біздің мақаламызға арқау болған С.Riff еңбектеріндегі психологиялық ахуалды зерттеу бірнеше компоненттер бойынша тұжырымдалады. Аталмыш ғалым психологиялық әл-ауқат – бақыт сезімімен ұштасатындығын айта келе, оны түрлі аспектіде зерттеуді ұсынады.

Психологиялық әл-ауқалды экспериментті түрде зерттеуге негіз болған:

1. Қоршаған ортаға позитивті қатынас (өзіне және өзінің өмірне, басқа адамдарға жағымды қатынас);
2. Автономия (өзіндік ой-көзқарастары мен ұстанымдарына тұрақтылық, өзгелердің бағалауынан тәуелсіздік);
3. Тұлғалық өсу (өзін-өзі жүзеге асыру мен дамудың үздіксіздігін сезіну, жаңа тәжірибелерге дайындық)
4. Өмірдегі мақсаттары (өміріне мән беретін, өмірлік күш-қуат алатын мақсаттары мен айналысатын сүйікті әрекеттері)
5. Қоршаған ортамен байланыс (өз өмірі мен айналасындағыларды тиімді басқару қабілеттілік)
6. Өзін-өзі қабылдау (өзіндік жағымды, жағымсыз қасиеттерін қабылдау және адекватты бағалау) [6, 61 бет].

C.Rogers, A.Maslow, G.Allport сынды гуманистік психологияның негізін салушы ғалымдар тұлғаның психологиялық әл-ауқатына әсер ететін тандау жасай алатын, өзіндік шешім қабылдай алатын ерік бостандығына ие. Осы орайда психологиялық ахуал нақты өмірлік жағдаяттарда,

киын-қыстау ситуацияларда әлеуметтік қоршаған ортаның сұраныс пен өзіндік индивидуалдылықты дамытудың сәйкестігі арасында өзін толыққанды жүзеге асыра алуы ретінде түсіндіріледі [7, 52 б].

А.В. Воронина психологиялық әл-ауқаттың деңгейлік моделі концепциясы негізінде тереңірек қарастырады. Ғалымның пайымдауы бойынша «психологиялық денсаулық» пен «психикалық денсаулық» психологиялық әл-ауқаттың деңгейі болып табылады. Яғни тұлғаның өмірде іс-әрекет барысында қалыптасатын өзіндік ішкі бірлігі, өзіне-өзі келісімді қанағаттануы, жүйелі үйлесімді қасиеттері – психологиялық әл-ауқат көріністері екендігі айқындалады [8, 8-9 б].

С.А. Водяха пікірі бойынша психологиялық әл-ауқат дегеніміз – позитивті эмоцияның басымдылығымен, өзара тығыз қатынастың болуымен, өзіндік мотивациялығымен, өмірлік іс-әрекеттердегі субъектінің ынталылығымен, өмірдің мәнін түсінумен айқындалатын тұрақты қасиет [9, 72 б.].

М.Крутер және В.Штрехер (Kreuter және Strecher, 1995) психологиялық әл-ауқат ұғымын психологиялық қауіпсіздік ұғымымен байланыстыра отырып, жағдаятты өзіндік бақылау факторы ретінде түсіндіреді. Адам өзін неғұрлым еркін, сенімді басқарған сайын, психологиялық әл-ауқаты деңгейі де айқындалады [10]. П.Зловик (Slovic және т.б., 1976) пікірі бойынша кәсіпқойлығы мен құзіреттілігі жоғары адамдарда жағдайды басқару жоғары сенімділікпен жүзеге асады [11]. Толығырақ айтсақ, жоғары деңгейлі кәсіби маман өзінің кәсіби іс-әрекет жағдайын басқаруда өзінің мүмкіншіліктерін асыра бағалауы мүмкін. Себебі, мұнда маман ешқандай қауіпті байқап тұрған жоқ.

Э.Динер (Diener, 2000; Dieneret және т.б., 1998) өз зерттеулері бойынша колледж студенттері өзінің субъективті әл-ауқатын табыс көзіне, денсаулығынан, тіпті махаббаттан жоғары қоятындығын анықтаған [12].

О.Ю. Зотова, Л.В. Карапетян психологиялық қауіпсіздікті психологиялық әл-ауқаттың негізі атты мақалада бірнеше зерттеулерге шолу жасау арқылы халықтың әл-ауқат деңгейі мен оның өзгеру себептеріне көңіл бөле отырып, елдің жағдайын жақсарту мүмкіндігін көрсетеді [13].

Мынадай қызық зерттеу ақпаратын келтіруге болады: Еуропалық әлеуметтік зерттеулер (European Social Survey, 2015) көрсеткендей, Швецарияда ел ішінде тұрғындар субъективті әл-ауқат аспектісіндегі тәндік және психикалық денсаулық сияқты құндылықтарды жоғары бағаласа, ал Венгрияда респонденттер өзінің денсаулық жағдайын төмен бағаласа, өзінің әлеуметтік әл-ауқатын едәуір жоғары бағалайтындығын көрсетеді. Ал Ресейде субъективті әл-ауқат аспектісі бойынша берілген баға тәндік және психикалық бағаға қарағанда едәуір жоғары [14].

Вьетнам ғалымы Н.Ч. Тхуат ұстанымы бойынша психологиялық әл-ауқат адамның тұтас әлемді бейнелеуімен қатар, оның өзіндік, топтық, қоғамдық позициясының, мінез-құлқының, қатынастарының көрінуі. Бұл адамның өмір сүріп және әрекет етіп отырған шындық өмір талаптарына сәйкес келетін қандай да бір қажеттіліктерінің пайда болуы, көрінуі, жойылуына байланысты. басқаша айтқанда, адам өмір сүріп отырған ортада үйлесімділікті сезіну үшін, шындық өмірмен жанасу қажеттігі туындайды [15, 58 б.].

Қазақстан ғалымдары еңбектерінен психологиялық әл-ауқат ұғымы мен теориялық-практикалық аспектілерін жан-жақты қарастырған еңбектер баршылық. Жалпылай келе, студенттердің психологиялық әл-ауқаты – олардың психологиялық денсаулығының кепілі ретінде зерделенеді. Осы орайда, Г.Б. Ниетбаеваның еңбегіндегі студенттердің психологиялық денсаулығы ұғымына анықтама береді. Оның айтуы бойынша студенттердің психологиялық денсаулығы – құрылымы интегралды-тұлғалық қасиеттер, рефлексиялық, эмоционалдық, құндылық-мағыналық және рухани-адамгершіліктік компоненттерден тұратын, ішкі және сыртқы факторлардың әсерінен жоғары оқы орындарында білім беру ортасының жағдайларында дамитын және тұлғалық-кәсібидің табысты жетілуінің шарты болып табылатын психологиялық жүйелі ілім. Бұл түсініктеме студенттердің психологиялық әл-ауқатының көрінісі болып табылады деуге болады.

Қорыта айтқанда, мектеп түлектері жоғары оқу орнына келіп түскеннен бастап, болашақ кәсіби мамандыққа әлеуметтік қабылданған нормаларға, яғни өзін қоршаған ортаға позитивті

катынас құру, адамның өз мүмкіндіктерін шынайы бағалауда көрінетін автономиялық, кәсіби мансаптық өсуге ниеттілік, коммуникативтілік сияқты тұлғалық қасиеттер дамиды. Студенттің табысты іс-әрекетіне қажетті жағдай – ішкі дискомфортты сезінуді жоғалтатын және қоршаған ортамен қайшылықтың болуының алдын алу болып табылады. Бұл сипаттар біздің эксперименттік зерттеуімізде тұжырымдалады.

**Зерттеу әдістері.** Сонымен, психологиялық әл-ауқат мәселесін түрлі аспектіде қарастырған зерттеулерге талдау жасай отырып, психологиялық әл-ауқат ұғымы көпасектілі, көпмәнділікке ие деген тұжырымға келуге болады. Десек те, біз өз зерттеуімізде Риффтің (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко бейімдеген нұсқасы) «Психологиялық әл-ауқат шкаласы» сауалнамасы негізінде студенттердің психологиялық әл-ауқатын қоршаған ортаға позитивті қатынас, автономия, тұлғалық өсу, өмірдегі мақсаттар, қоршаған ортамен байланыс, өзін-өзі қабылдау шкалалары бойынша деңгейлік көрсеткіштері эксперименттік түрде айқындаймыз.

Зерттеудің мақсаты – жоғары оқу орындарында білім алатын студенттердің психологиялық әл-ауқатын зерттеу. Оған қоса, жүргізілген алдыңғы (2020 жылы, Нгуен Ван Ут Ньи, Вьетнам, ХоШиМин) зерттеуден алынған нәтижелермен толықтыра отырып [16], әр елдің (Вьетнам, Ресей, Қазақстан) студенттерінің психологиялық әл-ауқат сипатына талдау жасау.

Біздің эксперименттік зерттеуге Қазақстандағы әртүрлі (Астана, Алматы, Шымкент) қалаларда жоғары оқу орындарында оқитын 284 студент қатысты. Бұлар 18-25 жас аралығындағы ұл-қыздар. Эксперимент ретінде осы жас кезеңінде өзекті болып табылатын психологиялық әл-ауқат деңгейін әртүрлі шкалалар бойынша айқындайтын Риффтің (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко бейімдеген нұсқасы) «Психологиялық әл-ауқат шкаласы» сауалнамасы алынды. Зерттеуден алынған нәтижелер сапалық және сандық әдістер көмегімен, статистикалық талдау жасау арқылы дәйектелді. Математикалық статистикалық өңдеу үшін Студент критерийі, SPSS 16.0 статистикалық пакет бағдарламасы қолданылды.

«Психологиялық әл-ауқат шкаласы» сауалнамасы 84 сұрақтан, 6 шкаладан тұрады және интегралды көрсеткішке ие.

Қазақстан студенттеріне алдын ала Гуглдіск формасында дайындалған сілтеме көмегімен жауап алынды. Балл көрсеткіштері бойынша әр шкаланың төмен, орташа, жоғары деңгейлері анықталды.

Енді осы 6 шкала бойынша деңгейлік көрсеткіштеріне сипаттама берейік.

Қоршаған ортаға позитивті қатынас шкаласы бойынша неғұрлым төмен балл жинаған зерттелінуші айналасындағы адамдармен араласуында тек сеніммен қатынас құратын адамдармен ғана қарым-қатынас жасайды. Сенімді адамдар саны әдетте шектеулі болады. Оған басқаларға жылу көрсету, ашылып әңгіме айту, басқа адамдарға қамқорлық көрсету қиынға соғады. Тұлға аралық өзара қатынастарды әдетте, оқшауланған және фрустрацияланған. Айналасындағылар-мен маңызды қарым-қатынасты ұстану, қолдау үшін компромиске барғанды қаламайды.

Қоршаған ортаға позитивті қатынас шкаласы бойынша неғұрлым жоғары балл жинаған зерттелінуші қоршаған орта адамдармен сенімді қатынаста, қанағаттанушылық деңгейде болады, басқалардың ахуалына қамқорлық жасайды, эмпатия көрсете алады, бауырбасушылық, жақын қатынас құруға бейім, адамзаттық қатынас өзара түсіністік болған жағдайда болытынын ұғынады.

Автономия шкаласы бойынша неғұрлым төмен балл жинаған зерттелінуші өзі қоршаған адамдардың берген бағасы мен пікірлеріне тәуелді болады, маңызды шешім қабылдау кезінде басқа адамдардың пікіріне сүйенеді, белгілі бір образда ойлауға және әрекет етуге мәжбүрлеген жағдайда, соған бағынышты болады.

Автономия шкаласы бойынша неғұрлым жоғары балл жинаған зерттелінуші өзбеттілігімен, тәуелсіздігімен ерекшеленеді, белгілі бір образда ойлауға және әрекет етуге мәжбүрлеген жағдайда, қоғамға қарсы тұруға қабілетті, өз мінез-құлқын өз бетінше реттей алады, өзін өзінің тұлғалық, жекелік критерийі бойынша бағалайды.

Қоршаған ортамен байланыс шкаласы бойынша неғұрлым жоғары балл жинаған зерттелінуші өктемділікке ие, қоршаған ортасын басқаруда күзіреттілікке ие, сыртқы әрекеттердің барлығын бақылауға алады. Туындаған мүмкіндіктерді эффективті қолдана алады, өзіндік қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін, мақсаттарына жету үшін туындаған қолайлы жағдайды және шарттарды байқай алады немесе құра алады.

Қоршаған ортамен байланыс шкаласы бойынша неғұрлым төмен балл жинаған зерттелінуші күнделікті өмірлік іс-әрекеттерді ұйымдастыруда қиындықтарды сезінеді, қалыптасқан жағдайды өзгертуге немесе жақсартуға қабілетсіздігін сезінеді, айналасында болып жатқандарға бақылау жасау сезімі байқалмайды, туындаған мүмкіндіктерге енжарлық танытады.

Тұлғалық өсу шкаласы бойынша неғұрлым жоғары балл жинаған зерттелінуші өзін-өзі жүзеге асыру мен дамудың үздіксіздігін сезінеді, өзінің «өсіп» жатқандай қабылдайды, жаңа тәжірибелерді игеруге дайын, өзінің потенциалының жүзеге асып жатқандығын сезінеді, уақыт ағынына орай өзі және өзінің әрекеттері жақсарып жатқанын байқайды, өзіндік танымы мен жетістіктеріне сәйкес өзгеріп отырады.

Тұлғалық өсу шкаласы бойынша неғұрлым төмен балл жинаған зерттелінуші өзіндік дамудың жоқ екенін сезінеді, өзін-өзі жүзеге асырып жатқандығын немесе жақсарып жатқандығын сезінбейді, өмірге қызығушылық танытпайды, жалыққындығын сезінеді, жаңа қатынастар құруға қабілетсіздігін сезінеді және өзінің мінез-құлқын өзгерте алмайтындығын сезінеді.

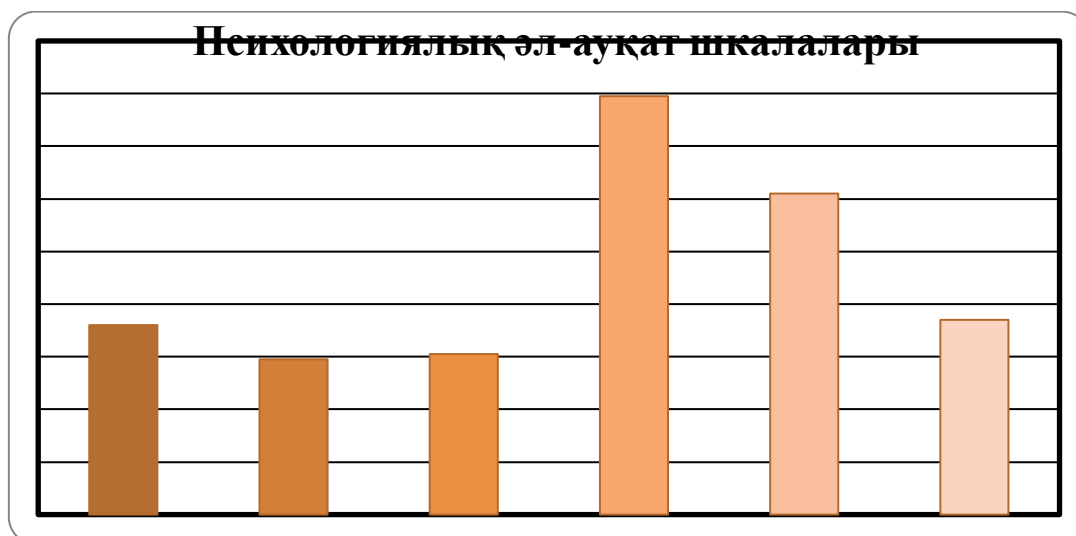
Өмірдегі мақсаттары шкаласы бойынша неғұрлым жоғары балл жинаған зерттелінуші өмірде нақты мақсаты, нақты бағдары бар, өткен өмірі мен қазіргі өмірінің мән-мағынасы бар, өміріне мән беретін, өмірлік күш-қуат алатын позиция ұстанады, бүкіл өміріне ниеті түзу, айналысатын сүйікті әрекеттері бар.

Өмірдегі мақсаттары шкаласы бойынша неғұрлым төмен балл жинаған зерттелінушінің өмірлік мәні жоғалған, алдына қойған ниеті мен мақсаттары аз немесе санаулы ғана, бағыттылық сезім жоқ, өзінің өткен өмірінен еш мән таппайды, өмірлік мән-мағынасын анықтайтын өзіндік ұстанымы жоқ немесе болашағына сенімсіз.

Өзін-өзі қабылдау шкаласы бойынша неғұрлым жоғары балл жинаған зерттелінуші өзіне позитивті қарайды, өзінің әртүрлі жақстарын, жақсы және жаман қасиеттерін біледі, және адекватты қабылдайды, өзінің өткен өмірін жағымды бағалайды.

Өзін-өзі қабылдау шкаласы бойынша неғұрлым төмен балл жинаған зерттелінуші өзіне көңілі толмайды, өзінің өткен өміріне риза емес, өзінің бірқатар тұлғалық қасиеттерін еалаңдаушылық байқалады, өзі қандай болса, сондай болғысы келмейді.

**Зерттеу нәтижелері.** Еліміздегі жоғары оқу орындарында оқитын студенттердің қоршаған ортаға позитивті қатынас ( $x=52,7$ ,  $\sigma=6,52$ ), автономия ( $x=55,9$ ,  $\sigma=6,86$ ), тұлғалық өсу ( $x=65,9$ ,  $\sigma=4,94$ ), өмірдегі мақсаттар ( $x=62,2$ ,  $\sigma=5,16$ ), қоршаған ортамен байланыс ( $x=56,1$ ,  $\sigma=6,27$ ), өзін-өзі қабылдау шкалалары ( $x=57,4$ ,  $\sigma=6,99$ ) бойынша деңгейлік көрсеткіштері жалпы алғанда орташа мәнге ие. Дегенмен шкалалар ішінен тұлғалық өсу шкаласы басқа шкалалардан қарағанда орташа баллы жоғары екендігін көруге болады. Бұл дегеніміз қазақстандық студенттер өзін-өзі үнемі жүзеге асырып, өзін-өзі үнемі дамытып отырады, жаңа тәжірибелерді игеруге ашық келеді, өзінің әрекеттерін жақсартып отыруға бейім, қоғам талаптарына орай өсіп, соның негізінде жетістіктеріне сәйкес өзгеріп отырады.



Сурет 1. Студенттердің психологиялық әл-ауқат шкалалары бойынша көрсеткіштері.

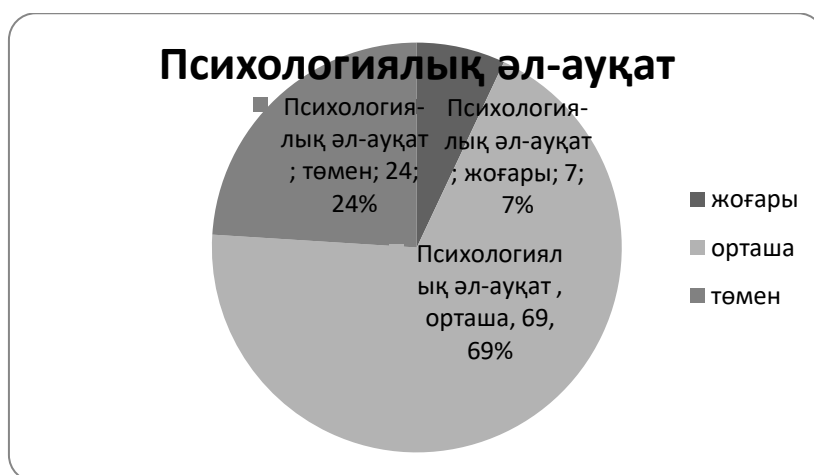


Диаграмма 1. Студенттердің психологиялық әл-ауқат көріністері

Эксперименттің зерттеу нәтижесінен алынған мәліметтерге сүйенетін болсақ, студенттердің психологиялық әл-ауқат көріністері 6 шкала бойынша әртүрлі деңгейдегі мәнге ие.

Студенттердің 58% қоршаған ортаға позитивті қатынас шкаласы бойынша орташа балл жинаған. Бұл студенттердің көпшілігі адамдармен сенімді қатынаста болатынын, айналасындағыларға қанағаттанатындығын, басқа адамдарға қамқорлық жасауға дайын, жанашырлық, бауырбасушылық, өзара түсіністік басымдығын көрсетеді. Қоршаған ортаға позитивтілігі төмен студенттердің 32% айналасындағы адамдарға жылу көрсетіп, ашылып әңгіме айтуға, басқа адамдарға қамқорлық көрсету қиынға соғады.

Кесте 1. Психологиялық әл-ауқат шкалалары бойынша көріну деңгейлері

қ/с	Шкала атаулары	Жоғары	Орташа	Төмен
1	Басқалармен позитивті қатынас	10	58	32
2	Автономия	27	61	10
3	Қоршаған ортамен байланыс	23	74	3
4	Тұлғалық өсу	25	70	5

5	Өмірдегі мақсаттар	6	75	19
6	Өзін-өзі қабылдау	7	69	24

Психологиялық әл-ауқаттың автономиялық шкаласы бойынша студенттердің көпшілігі 61% өзбеттілігімен, тәуелсіздігімен ерекшеленеді, нақты бір ой, нақты бір әрекет орындау міндетіне қарсылық білдіре алады, өз мінез-құлқын өз бетінше реттей алады, өзінің тұлғалық, жекелік қасиеттерін адекватты бағалайды. Автономиялылығы төмен болған студенттердің 12% өзі қоршаған адамдардың берген бағасы мен пікірлеріне тәуелді болады, маңызды шешім қабылдау кезінде басқа адамдардың пікіріне бағытталып кетеді, айналасындағылардың ой-пікіріне көнгіш, бағынышты болады.

Қоршаған ортамен байланыс шкаласы бойынша студенттердің көпшілігі 74% орташа, 23% жоғары балл жинаған. Бұл олардың билікке бейімділікті, қоршаған ортаны күзиретті басқара алатын, сыртқы болып жатқан барлық әрекеттерге бақылау жасап жүретінін білдіреді. Сондай-ақ, өзінің қажеттіліктерін қанағаттандыру мен мақсаттарына жету үшін барлық мүмкіндіктерді эффективті қолдана алады. Қоршаған ортамен байланыс шкаласы бойынша неғұрлым төмен деңгейдегі зерттелінушілер саны өте аз. Бұл деген сөз, студенттер тіпті де өзіндік өмірлік іс-әрекеттерді ұйымдастыруда қиындықтарды сезбейді, қалыптасқан жағдайды өзгертуге немесе жақсартуға қабілеттілік байқалады.

Зерттеуімізден байқағанымыздай, студенттердің психологиялық әл-ауқат шкалалары бойынша тұлғалық өсуге деген қатынасы едәуір оңтайлы. Демек, студенттердің көпшілігі 70%-ы орташа, 25% жоғары балл жинау арқылы өзін-өзі жүзеге асыру мен дамудың үздіксіздігін сезінеді, өзінің «өсіп» жатқандығын қабылдайды, жаңа тәжірибелерді игеруге дайын, уақыт ағынына орай өзінің потенциалының жүзеге асып жатқандығын сезінеді, жасы ұлғайған сайын соған сәйкес өзіндік танымы мен жетістіктері де өзгеріп жатқанын аңғарады. Аталмыш шкала бойынша да төмен деңгейлік көрсеткіш аз 5%-ды құрайды. Басқаша айтқанда жастардың өзіндік тұлғалық және кәсіби дамуы – болашақ өмірінің кепілі екендігін саналы ұғынатындығын аңғартады.

Студенттердің психологиялық әл-ауқат критерийлерінің бірі ретінде - өмірдегі мақсаттары шкаласы бойынша студенттердің көпшілігі 75% орташа, 6% орташа деңгейлікке ие. Яғни бұл студенттердің өмірде нақты мақсаты, нақты бағдары бар, өткен өмірі мен қазіргі өмірінің мән-мағынасын түсінеді, өмірлік күш-қуат алатын позициялық ұстанымға ие, өзі сүйіп орындайтын іс-әрекеттері де бар. Дегенмен, өмірдегі мақсаттары шкаласы бойынша төмен балл жинаған студенттер де жеткілікті, 19%-ды құрайды. Өмірдің мәнін іздеп жүрген, алдына қойған күрделі мақсат-міндеттерді қоюға күдіктенетін, өзінің өткен өміріне көңілі тола бермейтін, өзіндік ұстанымы айқын болмағандықтан, болашағына да сенімсіздікпен қарайтын студенттер кездеседі.

Тұлғалық өсу мен өмірдегі мақсаттар шкаласы бойынша тұжырымдайтын болсақ, студенттердің көпшілігі мансаптық өсуге жоғары ниеттілік тани бергенімен, мақсаттарын айқындау мен күрделі мақсат-міндеттер қоя бермейтіндігін байқауға болады.

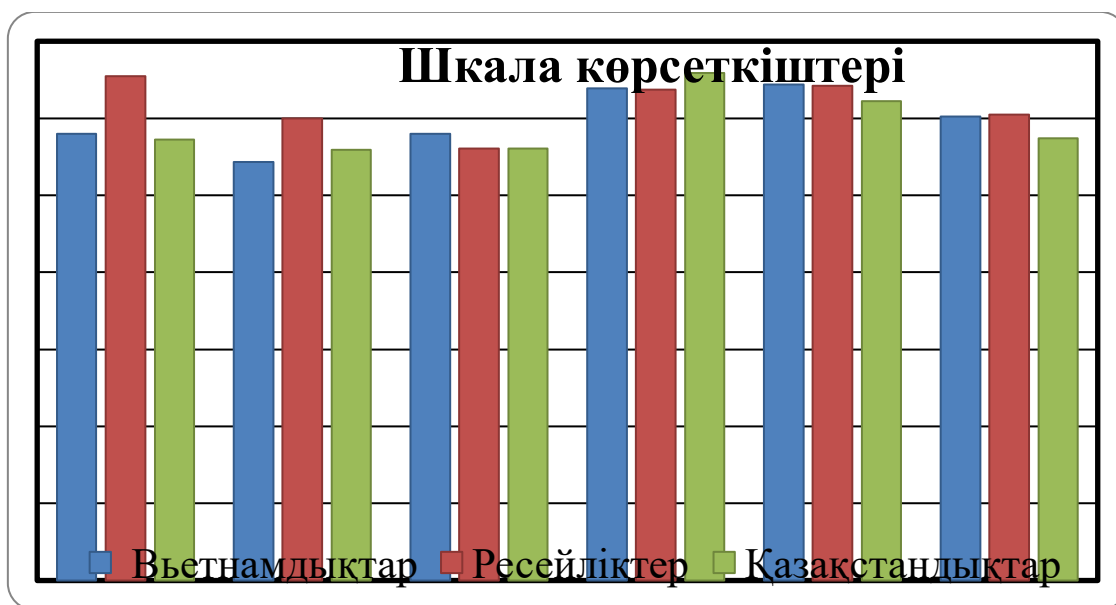
Зерттеуімізге қатысқан студенттердің 69% өзін-өзі қабылдау шкаласы бойынша орташа, 24% төмен, 7% жоғары деңгейді көрсетті. Өзін-өзі қабылдау шкаласы неғұрлым жоғары болған сайын студенттердің өзіне позитивті қарайтыны, өзінің жақсы және жаман қасиеттерін білетіні, өзін адекватты қабылдайтыны, өзінің өткен өмірін оң бағалайтынын көрсетсе, неғұрлым төмен болған сайын, студенттер өзіне көңілі тола бермейтінін, өзінің өткен өміріне риза еместігін, өзінің бірқатар тұлғалық қасиеттеріне аландаушылығын білдіреді.

Ендігі кезекте, ресейлік және вьетнамдық студенттерге жүргізілген зерттеуді басшылыққа ала отырып, әр елдің жоғары қу орындарында оқитын білім алушылардың психологиялық әл-ауқатын сипаттайтын шкалалар бойынша талдау жасайтын боламыз. Нгуен Ван Ут Ньи зерттеу мәліметі бойынша ресейлік студенттерде «Қоршаған ортаға позитивті қатынас» шкаласы » ( $x=65,61$ ,  $\sigma=7,25$ ), «Өмірдегі мақсаттар» шкаласы » ( $x=65,42$ ,  $\sigma=6,01$ ) едәуір жоғары бағаға ие болса, «Тұлғалық өсу» шкаласы ( $x=62,92$ ,  $\sigma=7,56$ ) және «Қоршаған ортамен байланыс» шкаласы ( $x=58,05$ ,  $\sigma=7,51$ ) біршеме төмен баллдық көрсеткішке ие болғанын көрсетеді.



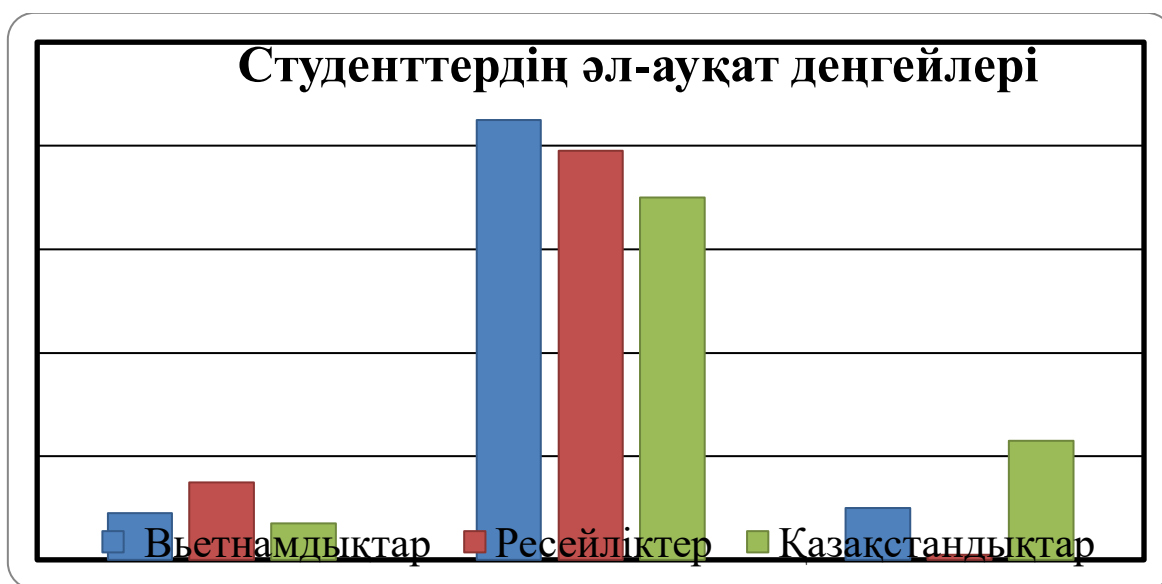
Ал вьетнамдық студенттердегі көрсеткіште «Өмірдегі мақсаттар» шкаласы ( $x=64,48$ ,  $\sigma=7,30$ ), «Тұлғалық өсу» шкаласы» ( $x=63,57$ ,  $\sigma=7,48$ ) жоғары болса, ал «Автономия» шкаласы» ( $x=54,64$ ,  $\sigma=8,49$ ) төмендеу көрінеді.

Біздің елде жүргізілген эксперименттік зерттеу нәтижелері көрсеткіштері бойынша қазақстандық студенттердің қоршаған ортаға позитивті қатынас ( $x=52,7$ ,  $\sigma=6,52$ ), автономия ( $x=55,9$ ,  $\sigma=6,86$ ), тұлғалық өсу ( $x=65,9$ ,  $\sigma=4,94$ ), өмірдегі мақсаттар ( $x=62,2$ ,  $\sigma=5,16$ ), қоршаған ортамен байланыс ( $x=56,1$ ,  $\sigma=6,27$ ), өзін-өзі қабылдау шкалалары ( $x=57,4$ ,  $\sigma=6,99$ ) бойынша деңгейлік көрсеткіштері анықталды. Аталмыш көрсеткіштерді жалпылай отырып кестеде көрсетейік.



Сурет 2. Вьетнамдық, ресейлік, қазақстандық студенттердің психологиялық әл-ауқат шкалалары бойынша көрсеткіштері

Сондай-ақ, жалпы осы үш елдің студенттерінің психологиялық әл-ауқат деңгейлері бойынша көрсеткіштер беріледі.



Сурет 3. Вьетнамдық, ресейлік, қазақстандық студенттердің жалпы психологиялық

әл-ауқат деңгейлері

**Талқылау.**

Зерттеу нәтижелерінен байқағанымыздай, қазақстандық студенттердің басқа елдегі студенттердің психологиялық әл-ауқатына қарағанда өзгешелік бар екендігін көруге болады. Айталық, тұлғалық өсу шкаласы бойынша басқа елдердің алдында тұрса, автономдылығы вьетнамдықтарға қарағанда басымдылығын көрсетсе, позитивті қатынас шкаласы бойынша ресейліктермен тең келеді. Дегенмен, жалпы нәтижелерге салыстырмалы талдау жасайтын болсақ, қазақстандық студенттер арасында психологиялық әл-ауқаты жоғары деңгейдегі студенттер саны аз, ал психологиялық әл-ауқаты төмен студенттер пайызы көп. Олай болса, еліміздегі студенттердің психологиялық әл-ауқатын жақсартуға бағытталған іс-шараларды ұйымдастыру қажет екендігі көрінеді.

С.И. Оксаничтің зерттеуі студенттің психологиялық дені сау тұлғасын сақтауға және оны қолдауға мүмкіндік беретін психологиялық-педагогикалық арнайы жағдайлар құру керектігін баса айтып кетеді. Оның пайымдауынша жоғары оқу орындарында психологиялық қызмет арнайы ұйымдастырыла отырып, ол қызмет студенттердің психологиялық дамуын қамтамасыз ету керек, білім беру ортасын психологиялық сүйемелдеу керек, психологиялық денсаулықты сақтау мен сүйемелдеудің арнайы бағдарламасы болу керектігін дәлелдейді [17].

А.В. Медведев жоғары оқу орындарында студенттердің кәсіби мамандану үрдісінде олардың психологиялық денсаулығын дамытудың әлеуметтік-психологиялық аспектілерін дәйектей келе, студенттің болашақ маман ретінде психологиялық тұрақтылығын өзара тұлға аралық қарым-қатынасты тиімді құру мен жетілдіру арқылы қол жеткізуге болатындығын тұжырымдайды. Оған қоса, студенттердің салауатты өмір салтын құра білуге ұстанымдарын қалыптастыруға негіз болатын өзара тұлға аралық қарым-қатынастың ролін көрсетеді [18].

**Қорытынды.**

Студенттердің психологиялық денсаулығы негізі болып табылатын психологиялық әл-ауқатын жетілдіру құралы ретінде өзара тұлға аралық қарым-қатынас маңызды болып табылады. Сондықтан жоғары оқу орындарында студенттердің кәсіби білім беру ортасы позитивті қатынасқа негізделіп, басқа адамдармен сенімді қатынаста болып, эмпатия, өзара түсіністік болуды қамтамасыз ету арқылы, өзіндік ой-пікірі мен іс-әрекеттерін тәуелсіз, автономды болуға бағыттау арқылы, қоршаған ортасымен үйлесімді байланыста болуда, мақсатына жетуде қиыншылықтарды жеңе білуде құзіреттілікті қалыптастыру арқылы, өмірлік, психологиялық күш-қуат алатын позицияларды реттей алуға бағытталған психологиялық қызмет көрсету негізінде студенттердің психологиялық ахуалын жақсарту аламыз.

*References:*

- 1 Bratus B.S. *Moral consciousness of personality (Psychological research)*. – M.: Knowledge, 1985. – 64 b. – (New in life, science, technology. Ser. "Ethics": No. 3).
- 2 Myasishchev V.N. *The concept of personality in aspects of norm and pathology. "Psychology of relationships"*. Moscow–Voronezh, 1995.-48-53 b
- 3 Chung Tan Lo. *The modern Vietnamese and his well-being / Chan Tuan Lo // Human research, education, development and the 21st century: Materials of scientific conference – Hanoi, 1997. – 121 p. (in Viet.yaz.)*.
- 4 Ermentaeva A. R. *the subject basis of Health Psychology //materials of the international scientific conference on the topic"psychology of human health in the world of globalization", Gumilyov ENU, Astana, 2013. – pp. 15-20.*
- 5 Nietbaeva G. B. *The development of psychological health of students at the present stage. Ready to receive a PhD degree. Diss. – Almaty, 2014*
- 6 Boniwell I. *Keys to Well-being: what positive psychology can do / I. Boniwell. – M.: Vremya, 2009. – 192 p*

7 *Psychology today: Collection of scientific articles of the 13th All-Russian Scientific and Practical Conference (April 20-21, 2011, Esa Edinburg)* / Ed. for the issue of A.M. Pavlov. – Yekaterinburg: FGAOU VPO "Russian State Prof.-ped. un-t", 2011. – 268 p.

8 Voronina A.V. *Assessment of the psychological well-being of schoolchildren in the system of preventive and correlative work of the psychological service: Abstract. dis. cand. psychological sciences* / A.V. Voronina.– Tomsk, 2002. – 25 p.

9 Vodiha S.A. *Predictors of psychological well-being of students* /S.A. Vodiha // *Pedagogical education in Russia*. – 2013. – Issue 1. – pp. 70-74.

10 Kreuter, M.W. & Strecher, V. (1995). *Changing inaccurate perceptions of health risk: Results from a randomised trial. Health Psychology, 14, 55–63.* <https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.1.5>

11 Slovic, P., Fischhof, B., & Lichtenstein, S. (1976). *Cognitive processes and social risk taking. In J.S. Carroll & J.W. Payne (Eds.). Cognitive and Social Behavior, 165–184. Potomac, MD: Lawrence Erlbaum Associates, Inc*

12 Diener, E., Sapyta, J., & Suh, E. (1998). *Subjective well-being is essential to well-being. Psychological Inquiry, 9, 33–37.* <https://doi.org/10.1207/s1>

13 Zotova O.Yu., Karapetyan L.V. *Psychological security as the basis of psychological well-being of the individual (analytical review). Psychology in Russia: current state, 11(2), 2018.*

14 *European Social Survey (2015). Measuring and Reporting on Europeans' Wellbeing: Findings from the European Social Survey. London: ESS ERIC.*

15 Pham Min Hack. *Methodology of research in psychology* / Pham Minhak. – Hanoi, 1986. – 203 p.

16 Nguyen V.U. *Psychological well-being of Vietnamese and Russian students at universities (on the example of Voronezh)* // *Universum: Psychology and Education : electron. scientific. journal* 2019. №. 10(64). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/7837>

17 Oksana S.I. *Social activity as a condition for the preservation and maintenance of psychological health of students* // *World through languages, education, culture: Russia - the Caucasus - the World Community: Materials of the VI International. Congr.- Pyatigorsk : Publishing House of PSLU, 2010 . – pp. 211-213.*

18. Medvedev A.V. *Socio-psychological aspects of the development of psychological health of students in the process of professionalization at the university. Abstract of dis. ... k.psychol.n. Kursk, 2010. – 23p.*